

A CHI E' INDIRIZZATA

La presentazione è stata realizzata come supporto ad un intervento sull'alimentazione tenuto durante una lezione nell'ambito di un progetto didattico indirizzato a ragazzi di diverse età: dalle elementari alle superiori.

Il target principale della lezione sull'alimentazione erano però i ragazzi delle elementari e quindi riteniamo che possa essere utilizzata più proficuamente per **studenti delle scuole elementari (in particolare secondo ciclo) e delle scuole medie.**

A COSA SERVE?

L'obiettivo principale della presentazione è dimostrare **l'importanza dei prodotti di origine vegetale** nell'alimentazione umana e quindi **l'adeguatezza dell'alimentazione vegetariana** per l'essere umano.

STRUTTURA

La presentazione si può suddividere in quattro parti:

- diapositive 3 - 13: la comparazione delle **differenze anatomiche** tra diversi tipi di animali (carnivori, erbivori e frugivori) ci permettono di comprendere quali sono gli alimenti più adatti all'essere umano;
- diapositive 15: vengono presentati gli **alimenti essenziali e sufficienti** per una corretta alimentazione dell'essere umano;
- diapositive 16 - 39: **alcuni nutrienti essenziali**. La scelta dei nutrienti trattati è stata determinata dalla volontà di far comprendere, prima delle funzioni specifiche di ogni singolo nutriente, l'importanza della correlazione tra gli stessi (interazione ferro e vitamina C, calcio e fosforo, ecc.);
- diapositive 40 - 41: **la piramide alimentare** rappresenta un metodo semplice ed intuitivo per comprendere in che proporzione vanno assunti i differenti alimenti per garantire una dieta equilibrata. La piramide che presentiamo prende in considerazione i soli alimenti di origine vegetale considerati gli unici indispensabili per una corretta alimentazione.

La prima parte della presentazione (diapositive 3 - 13) va quindi utilizzata per evidenziare le differenze e le analogie con gli altri animali. La struttura del cranio, la forma dei denti e la lunghezza dell'intestino sono tre parametri molto importanti per comprendere quali sono gli alimenti più adatti ad ogni specie animale, consultare:

- Gli adattamenti alimentari dell'uomo (Prof. Carlo Consiglio);

- Adattamenti alimentari nel tubo digerente umano (Prof. Carlo Consiglio).

Queste considerazioni anatomiche ci permettono di individuare gli alimenti ideali per l'essere umano.

Gli alimenti di origine vegetale contengono tutti i nutrienti essenziali per l'essere umano. Negli articoli indicati di seguito vengono presentati approfondimenti per alcuni nutrienti di particolare importanza:

- Le proteine nella dieta vegana (Reed Mangels, Ph.D., R.D.);
- Il mito delle proteine (Physician Committee for Responsible Medicine - Comitato dei Medici per una Medicina Responsabile);
- La vitamina B12 nelle diete vegetariane (Marco Lorenzi e dott.ssa Luciana Baroni);
- B12: una parte essenziale di una sana dieta vegana (Dott. Stephen Walsh);
- Il ferro nella dieta vegana (Reed Mangels, Ph.D., R.D.);
- Assumiamo una quantità sufficiente di ferro o addirittura esagerata? (Eve Shatto Walton, R.D., L.D.N.);
- Il calcio nella dieta vegana (Reed Mangels, Ph.D., R.D.);
- Come proteggere le ossa (Physician Committee for Responsible Medicine - Comitato dei Medici per una Medicina Responsabile);
- Come proteggere con lo stile di vita la salute dell'osso (Dott.ssa Luciana Baroni);
- La sfida di stabilire l'introito ottimale di grassi (Virginia Messina, MPH, RD);
- Gli acidi grassi essenziali (EFA) nell'alimentazione vegetariana (Brenda Davis, RD).

APPROFONDIMENTI

A corredo della presentazione vengono forniti alcuni articoli e un prezioso opuscolo tratti dal sito della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - ONLUS (www.scienzavegetariana.it). Si tratta di alcuni testi utili per approfondire i contenuti della presentazione che, volendo essere un semplice supporto ad un intervento orale, è necessariamente sintetica.

Consigliamo di leggere con attenzione i testi forniti a corredo della presentazione e di consultare, per ulteriori approfondimenti, il sito della Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - ONLUS: www.scienzavegetariana.it

N.B. L'opuscolo della SSNV intitolato *I vantaggi dell'Alimentazione Vegetariana* raccoglie, in 16 fasciate A5, le informazioni essenziali da conoscere per una corretta alimentazione vegetariana. E' possibile richiederne una versione stampata all'indirizzo domande@scienzavegetariana.it (è richiesto solo un contributo per la copertura delle spese di stampa, 18 cent a copia, più le spese di spedizione).